

PENGUATAN KOMPETENSI GURU BK DI MOJOKERTO UNTUK MENGATASI PERILAKU PERUNDUNGAN DENGAN PELATIHAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

Muhammad Ali Rohmad

FAI Universitas Islam Majapahit (UNIM) Mojokerto

E-mail: alirohmad86@unim.ac.id

Abstract: *Violence still occurs in schools such as bullying by students against other students. Bullying is an act of individual violence against another individual or group of people against an individual who cannot defend himself either physically or psychologically. Therefore, it takes the efforts of academics from universities to do community service by providing training to teachers, especially BK teachers in the form of cognitive behavior therapy training to prevent bullying behavior. The results of the training show that BK/counseling teachers in Mojokerto feel that they are increasingly mastering cognitive behavior therapy, and know more that the psychological impact of bullying is very dangerous. Furthermore, BK teachers have alternative ways to prevent and overcome bullying behavior, namely cognitive behavior therapy.*

Keywords: *BK teachers, bullying, cognitive behavior therapy*

PENDAHULUAN

Tindakan perundungan yang terjadi pada siswa sampai hari ini masih saja terjadi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat, mulai dalam bentuk fisik dan juga secara verbal. Walaupun tidak terlihat secara fisik, bullying secara verbal juga dapat membahayakan jiwa korbannya seperti timbulnya trauma dan rasa tidak percaya diri untuk bergaul dengan orang lain. Bullying merupakan sebuah tindakan kekerasan individu terhadap individu lainnya atau sekelompok orang terhadap individu yang tidak bisa mempertahankan dirinya yang dilakukan secara fisik ataupun pelemahan terhadap psikologis diri individu tersebut.¹ Terkadang pelaku bullying melakukan tindakan tersebut karena ingin menunjukkan identitas dirinya atau kelompoknya. Dan korban bullying biasanya adalah individu yang tidak mempunyai kekuatan untuk melawan, untuk melawan sendiri korban tidak mampu melakukannya.² Korban bullying akan memiliki

¹ Coloroso, Barbara. 2003. *Stop Bullying : Memutuskan Rantai Kekerasan Anak Dari Pra Sekolah Hingga SMU*. Terj: Santi Indra Astuti. Jakarta : PT. Serambi Ilmu Semesta.

² M. Shidiq Al Fatoni & Denok S., *Studi Kasus Perilaku Bullying Relasional Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik*, Jurnal BK UNESA, Volume 04 Nomor 02 Tahun 2013, hal. 397-406



beban psikologis yang sangat berat, dan siswa yang menjadi korban untuk menghindari pelaku bullying terkadang memilih tidak masuk sekolah atau meminta pindah dari sekolah tersebut.³

Kesulitan guru BK (bimbingan dan konseling) atau konselor sekolah dalam mengatasi perilaku perundungan (bullying) yang dilakukan siswa kepada siswa yang lain masih saja ditemukan. Hasil survei kepada 103 konselor yang tersebar di Indonesia bahwa konselor sekolah kurang terlatih dalam menyelenggarakan layanan, karena tidak memiliki alokasi waktu yang cukup secara terjadwal untuk memberikan layanan berkelompok apalagi individu. Temuan ini ditelusuri melalui e-kuesioner yang disebarakan kepada konselor-konselor sekolah di Indonesia.⁴ Berdasarkan survey yang dilakukan kepada konselor sekolah di Indonesia melalui convenience sampling dari 103 guru diperoleh hasil.layanan bimbingan dan konseling yang paling sulit dilakukan yaitu 67% atau 69 guru menjawab konseling kelompok, 21% atau 22 guru menjawab konseling individual, 5% atau 5 guru menjawab bimbingan kelompok, 4% atau 4 guru menjawab bimbingan klasikal, dan 3% atau 3 guru menjawab semua mudah untuk diterapkan melalu proses belajar. Sebenarnya konselor dapat berproses menguasai kompetensi dengan mempelajari dan menerapkan teori konseling secara sungguh-sungguh dan bertahap, karena performa tidak hanya ditentukan berdasarkan lamanya konselor sekolah bekerja.⁵

Layanan konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* perlu mendapatkan perhatian utama bagi fasilitator agar konselor sekolah mampu mengembangkan keterampilan dalam melaksanakan layanan konseling. Langkah ini perlu diupayakan mengingat *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* memberikan manfaat yang besar bagi peserta didik. Metode ini dilakukan oleh konselor di sekolah untuk membantu siswa mengontrol emosi dalam dirinya sehingga ia memiliki *self control* yang baik, tindakan ini dilakukan untuk acuan penguat sehingga ia bisa dengan mudah mengontrol berbagai situasi kondisi yang ada pada dirinya.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa model/teknik konseling merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan konseling. Maka tujuan dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan pada guru-guru BK dalam mencegah perilaku bulliying dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Guru bimbingan dan konseling akan mendapatkan kemudaham dalam pelaksanaan konseling berdasarkan panduan bagi konselor dengan pendekatan ini, sehingga memudahkan pengubahan pemikiran yang akan disertai dengan perubahan perilaku siswa. Pengabdian pada masyarakat ini sangat relevan dengan kebijakan pemerintah dalam mendorong implementasi program Sekolah Ramah Anak (SRA) dan Implementasi Kurikulum Merdeka (IKM).⁶

³ Rohmad, Muhammad Ali, *Penguatan Karakter Anak Muslim Moderat dalam Mencegah Perilaku Bulliying di Sekolah*, Proseeding, AnCoMS Kopertais IV Surabaya, 2022.

⁴ Barida, M., & Widyastudi, D. (2020).. Seminar Nasional Hasil Pengabdian Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok kepada Masyarakat, 851-858.

⁵ Barida, M., & Muarifah, A. (2019). *Perbedaan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Konseling Individual Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Bekerja*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 4(1), 22–29.

⁶ Rohmad, Muhammad Ali, *Menjadi Guru Berwibawa di Era Merdeka Belajar*, Malang: Literasi Nusantara, 2022.

METODE

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat dipelajari oleh guru BK selaku konselor sekolah melalui pelaksanaan pelatihan yang intensif dan efisien. Adapun pelaksanaan pelatihan ini diawali dengan menganalisis hal-hal yang diperlukan dalam pelaksanaan program pelatihan. Persiapan mencakup langkah-langkah: 1) Menentukan mitra yang memerlukan program pelatihan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*; 2) Melakukan analisis kebutuhan; 3) Membuat kontrak pelaksanaan program; 4) Menyusun rancangan program pelatihan; 5) Mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pelaksanaan program.

Dalam pelaksanaan pelatihan ini, penulis mendatangkan pakar serta berkolaborasi dengan pihak terkait, melaksanakan program pelatihan yang dirancang selama 6 sesi yang dilaksanakan secara *online* maupun *offline*. Selanjutnya adalah kegiatan pendampingan untuk memastikan hasil pelatihan yang telah dilaksanakan dapat diterapkan dengan baik dalam praktik nyata layanan konseling. Dan yang terakhir, Penulis melakukan evaluasi secara kualitatif untuk menilai ketercapaian performa konselor sekolah dalam melaksanakan konseling dengan CBT dalam praktik nyata layanan konseling kelompok di sekolah atau secara *online* maupun *offline*. Adapun pelatihan yang akan disampaikan terdiri dari 2 cara yaitu: 1) Penyampaian Materi: tentang pengantar pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)*, untuk mengatasi perilaku perundungan/bullying, disertakan contoh masalah dan cara mengatasinya; 2) Pendampingan dan praktek dengan cara memandu setiap tahapan dalam pendekatan konseling *cognitive behavior therapy*.⁷

HASIL

Sebelum kegiatan pelatihan, kondisi konselor sekolah yaitu belum memahami apa itu *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dan beberapa guru BK di sekolah menganggap bahwa terapi ini sulit untuk dilakukan. Bahkan ada guru yang tidak memahami sama sekali tentang CBT. Berdasarkan wawancara awal, diketahui bahwa sebagian besar guru bimbingan dan konseling merasa sulit melaksanakan layanan konseling kelompok. Selain itu, sebagian kecil guru bimbingan dan konseling masih sulit membedakan layanan bimbingan satu dengan terapi lainnya. Setelah kegiatan pelatihan, para guru BK mengaku ada peningkatan pemahaman tentang *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dan mengetahui lebih jauh bahwa dampak psikologis bagi korban bullying sangat berbahaya. Oleh karena itu harus dicegah sedini mungkin. Apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum pelatihan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan membawa dampak positif bagi guru BK (konselor) di sekolah. Konselor sekolah lebih banyak yang berpandangan bahwa *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* mudah dilakukan. Konselor sekolah juga dapat membedakan perbedaan model terapi ini dengan terapi yang lain.

DISKUSI

Sejarah terapi kognitif pada awalnya dikembangkan pada awal 1960 oleh Aaron Beck dari University of Pennsylvania. Menurut Beck, jika keyakinan tidak berubah, maka tidak ada peningkatan. Jika keyakinan berubah, maka gejala pun berubah. Keyakinan berfungsi sebagai unit-unit operasional kecil. Hal ini berarti pikiran dan keyakinan (skema) seseorang

⁷ Diana Dewi Wahyuningsih, Eny kusumawati, *Pelatihan Pelaksanaan Konseling Dengan "Panduan bagi Konselor dengan Pendekatan CBT" bagi guru BK SMK Se-kabupaten boyolali*, Jurnal Budimas, Vol. 02, No. 01, 2020.



mempengaruhi perilaku dan tindakan seseorang berikutnya. Perilaku disfungsi disebabkan karena disfungsi berpikir, dan bahwa berpikir membentuk keyakinan kita. Keyakinan kemudian mengarahkan tindakan kita. Akan ada hasil positif jika klien dapat diajak berpikir secara konstruktif dan meninggalkan pikiran negatifnya. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Selain itu, Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.⁸ Bush mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan.⁹ Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal. CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain.

Teori Cognitive Behavior meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.¹⁰ Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif. Dalam konteks mengatasi

⁸ Matson, Jhony L & Thomas H. Ollendick *Enhancing Children's Social Skill Assessment and Training*. (New York : Pergamon press 1988), Hal. 73

⁹ Bush, Jhon Winston, "<http://cognitivebehaviortherapy.com/basic.html>.

¹⁰ Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan:Grafindo Books Media,2016),hlm 174.

perilaku perundungan, CBT akan menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis, yang tujuannya adalah mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.¹¹

Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam CBT yaitu *self control*. Setiap kebebasan atau aktualisasi diri membutuhkan sebuah regulasi atau dorongan dalam melakukan tindakan dengan spontan. *Self control* atau kontrol diri merupakan sebuah strategi yang dapat meningkatkan regulasi diri dalam melakukan tindakan spontan tersebut. Implementasi dari teknik *self control* ini yaitu 1) Menumbuhkan rasa percaya diri; 2) Memberikan reward pada diri sendiri; 3) Memberikan tujuan yang konkrit mengenai arah tujuan; 4) Mengajarkan cara mengatasi frustrasi dan ledakan emosi; 5) Memberikan stimulus perubahan pola perilaku; 5) Memberikan stimulus perubahan pola berfikir. Dengan semua usaha tersebut, diharapkan bahwa perilaku perundungan dapat diatasi dengan baik, efektif, dan efisien.

KESIMPULAN

Program pelatihan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat dimanfaatkan oleh guru BK (Bimbingan dan Konseling) secara praktis dan inovatif sebagai alternatif model konseling dalam mencegah perilaku perundungan atau bullying. Pelatihan ini telah berhasil memahamkan guru BK tentang CBT sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan kasus perundungan yang terjadi di sekolah. Perlu adanya pelatihan secara terprogram dan terstruktur secara menyeluruh agar guru BK mampu menerapkan terapi ini dengan baik. Pengabdian ini masih perlu dilanjutkan melalui penyampaian materi dan pelatihan untuk disebarluaskan ditingkat sekolah lainnya, seperti: SMA, ataupun ditingkat Pondok Pesantren.

DAFTAR REFERENSI

- Apsche, J. A., Bass, C. K., and Houston, M. *Family Mode Deactivation Therapy as a Manualized Cognitive Behavioral Therapy Treatment*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(2), 2008.
- Apsche, J. A., Bass, C. K., and Siv, A. M. *Summary of Mode Deactivation Therapy, Cognitive Behavior Therapy and Social Skills Training with Two Year Post Treatment Results*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(1), 2006.
- Barida, M., & Muarifah, A. *Perbedaan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Konseling Individual Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Bekerja*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 2019.
- Barida, M., & Widyastudi, D. (2020). *Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, 2020.

¹¹ Muya Barida dan Wahyu Nanda Eka Saputra, *Pelatihan konseling kelompok berbasis mode deactivation counseling bagi guru bimbingan dan konseling*, Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, 2021.



- Beck, J.S. *Cognitive Behavior Therapy: Basic and Beyond*. 2nd edition. New York: Guilford. 2011
- Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling*, 9th Edition. USA: Cengage Learning. 2016
- Cormier, L. Sherry & Nurius, S. Paula. *Interviewing and Change Strategies for Helpers Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. 5th ed. Monterey, California: Publishing Company. 2003
- Fajriyah, F. M., & Kumara, A. R. Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dengan Komik Strip untuk Mengalihkan Nomophobia Siswa SMP N 16 Yogyakarta. *Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"*, 2021.
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. Implementasi Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)*. Vol 5 (1), 2021
- Jacobs, E.E., Masson, R.L., Harvill, R.L., and Schimmel, C.J. *Group Counseling: Strategies and Skills*, seventh edition. USA: Cengage Learning, 2012.
- Knowles, Malcolm; Holton, E. F., III; Swanson, R. A. 2005. *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (6th ed.). Burlington, MA: Elsevier.
- Murphy, C. J., & Siv, A. M. *A one year study of mode deactivation therapy: Adolescent residential patients with conduct and personality disorders*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 2011
- Rohmad, Muhammad Ali, *Penguatan Karakter Anak Muslim Moderat dalam Mencegah Perilaku Bullying di Sekolah*, Proseeding, AnCoMS Kopertais IV Surabaya, 2022.
- Rohmad, Muhammad Ali, *Menjadi Guru Berwibawa di Era Merdeka Belajar*, Tarbiya Islamia: Malang: Literasi Nusantara, 2022.
- Sperry, L., & Sperry, J. (2016). *Cognitive Behavior Therapy of DSM-5 Personality Disorders*. London: Taylor & Francis, 2016.
- Thomas, M.L. *The Contributing Factors of Change in a Therapeutic Process*. *Contemp Fam Ther.* 2006
- Wahyuningsih, Diana Dewi & Eny kusumawati, *Pelatihan Pelaksanaan Konseling Dengan "Panduan bagi Konselor dengan Pendekatan CBT" bagi guru BK SMK Se-kabupaten boyolali*, *Jurnal Budimas*, Vol. 02, No. 01, 2020.